



Communiqué interne

COURRIER ÉLECTRONIQUE ET INTRANET

DESTINATAIRES : Toutes les personnes œuvrant à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

EXPÉDITEUR : Annie-Pier Côté, Kinésiologue PPMC

DATE : 22 mars 2018

OBJET : **8^e Défi Entreprises ; Période d'inscription / RABAIS AVANT LE 9 AVRIL 2018**

Mesdames, Messieurs,

Nous invitons le personnel à s'inscrire au Défi Entreprises 2018 qui consiste en un programme d'activité physique simple et efficace, conçu pour aider les employés d'entreprises à devenir plus actifs. Cette année, l'activité se tiendra le **dimanche 10 juin 2018 à compter de 7 h, au Parc de la Pointe-aux-Lièvres (Parcours le long de la rivière St-Charles)**. Les participants devront se fixer un défi personnel pour lequel ils devront se préparer avant l'événement dans le but de compléter l'une des quatre épreuves suivantes : 5 km ou 10 km à la marche ou à la course, 5 km BootCamp Cardio Plein Air (vous aurez à franchir des épreuves physiques et d'agilité variées) ou 1 heure de Zumba. **L'objectif commun de l'Institut est de rassembler le plus grand nombre d'employés lors de cet événement pour démontrer notre préoccupation à l'égard de la santé et du mieux-être, et ainsi remporter le prix du plus grand nombre d'employés pour une entreprise!**

Inscription

Le comité santé et mieux-être (CSME) de l'Institut offre aux membres du personnel la chance de participer à cette activité en donnant un **rabais de 50 % par inscription aux 100 premières personnes inscrites à l'événement** (le rabais s'appliquera directement lors de votre inscription en ligne). **Vous avez jusqu'au lundi 9 avril 2018 pour vous inscrire et ainsi être éligibles à ce rabais.** Le coût de l'inscription est de 25 \$ (après rabais) et inclut :

- des entraînements animés par Cardio Plein Air ainsi que des stages d'initiation à la course à pied;
- un plan d'entraînement pour chaque participant;
- un t-shirt souvenir de type « Dry-Fit » remis lors de l'événement;

- une médaille pour les participants qui terminent leur Défi
- un goûter santé d'après-course;
- un chronométrage par puce électronique.

Pour vous inscrire ou avoir une description plus détaillée, veuillez consulter la page du Défi Entreprises (Québec) : <https://defientreprises.com/quebec>

Pour information supplémentaire sur le Défi Entreprises, veuillez communiquer avec Annie-Pier Côté, au poste 3086 ou par courriel : annie-pier.cote@ssss.gouv.qc.ca.

FAITES VITE POUR VOUS INSCRIRE AVANT LE 9 AVRIL 2018, SEULEMENT LES 100 PREMIÈRES INSCRIPTIONS PROFITERONT DU RABAIS DE 50%.

Nous souhaitons bon entraînement à tous ceux et celles qui participeront à cet événement!

Votre comité santé et mieux-être

